FOTO BELEZA - PORTO
mocidade
portuguesa
feminina

N.º 27
JULHO
1941

PESCADORES DA NAZARÉ — FOTOGRAFIA DO SR. DR. JOSÉ MARTINS BARATA

Sumário

OBRA DAS MÃIS PELA EDUCAÇÃO NACIONAL
"MOCIDADE PORTUGUESA FEMININA"

Direcção, Administração e Propriedade do Comissariado Nacional da Mocidade Portuguesa Feminina. — Redacção e Administração: Comissariado Nacional da M. P. F., Praça Marquês de Pombal n.º 8 — Telefone 4 6134 — Editora, Maria Joana Mendes Leal. — Arranjo gráfico, gravura e impressão da Neogravura, Limitada, Trav. da Oliveira, à Estrêla, 4 a 10 — Lisboa

BOLETIM MENSAL // ASSINATURA AO ANO, 12$00 // PREÇO AVULSO, 1$00

Queridas Filiadas da M. P. F.:

Escrevo-vos êste postal, muito a correr, sôbre o joelho, porque não quero que abaleis para as vossas férias grandes sem esta costumada palavra minha, aqui, nesta página.

Lá ides!... Oxalá que regresseis... **as mesmas;** *quero dizer que não podeis nem deveis deixar empobrecer por lá a alma e o coração nos meses longos que ides passar sabe Deus onde.*

O meu bom Peguy, escreveu: «La liberté est ce grand air que l'on respire dans une belle vallée, et encore plus à flanc de coteau, et encore plus sur un large plateau bien aéré.

Or il y a un certain goût de l'air pur et du grand air qui fait les hommes forts».

Ide gostar muito de viver nesta liberdade, sob o olhar de Deus e na Sua companhia.

Fugi da poeira, do barulho, e do reboliço.

Companhias escolhidas, um bom livro — e abalai para o campo, para a montanha e para as águas do mar e dos rios, a cantar todos os hinos da alegria interior — Deus convosco! — a respirar fundo os bons ares que o Senhor manda correr onde não há pecado, os ares lavados da pureza que faz as almas fortes.

Lavai por lá a cara e a alma. Aprendei com a natureza a serdes boas e simples: olhai aí as flores e os passarinhos e as águas e as pedras como são boas e simples: sem pregas e sem refolhos, sem avesso...

Mais longe da cidade e das suas mentiras, tende coragem para vos não enterrardes entre outras mentiras: as mentiras e os postiços das praias, das termas, de certos logares de repoiso...

Aproveitai para uma boa ginástica do corpo e da alma: liberdade! liberdade! liberdade! — filha da graça de Deus e irmã gêmea da paz da consciência.

Trazei de lá os olhos mais puros, o coração todo branco e o peito cheio de saúde: de saúde de alma e de ar e de sangue lavados.

Depois, haveis de ficar Filiadas, sempre e por tôda a parte. Não vos dispenseis de o mostrardes seja em que conjuntura fôr: lealdade com o vosso emblema.

Dispersas por aí fora, podeis fazer por lá tanto bem: as vossas atitudes, o vosso exemplo, a vossa coragem e até o vosso inconformismo...

Reagi: não vos importeis nada em não serdes... como as outras...

Vá Deus convosco e voltai com Deus — é o que vos deseja

G. A.

As nossas férias

POR

MARIA JOANA MENDES LEAL

DEUS é bom em nos proporcionar um tempo de férias.

Quantas raparigas poderão dizer como a Traquina querida:

«Não posso descrever as árvores porque nunca vi nenhuma!»

Dizer que nunca se viu uma árvore será exagêro!...

Mas muitas das vossas companheiras de Escola nunca saíram da cidade. E é tão diferente passar debaixo das árvores duma avenida ou estender-se à sombra duma mata!

Como é diferente ter um pássaro numa gaiola a ver um bando de andorinhas a voar!

Agradeçamos a Deus as nossas férias e procuremos vivê-las na alegria. Mas lembremo-nos que a alegria não depende só do sol que brilha, da suspensão do trabalho, da liberdade de que gosamos e dos divertimentos.

A alegria é um estado da alma. Podemos possuir tudo quanto pode contribuir para sermos felizes e sentirmo-nos tristes, se na nossa alma não existir paz e Deus andar afastado de nós.

Se, pelo contrário, a nossa alma transbordar de bondade e amor de Deus, seremos ricas de alegria, como os santos o foram, mesmo no meio da sua pobreza e sofrimentos.

Se Deus quiser, as nossas férias serão feitas de alegria, e não precisaremos do heroismo dos santos para sorrirmos, pois a própria vida nos sorrirá!

Mas para que a nossa alegria seja completa, não nos contentemos em gosar egoìstamente as nossas férias. Sejamos nós a alegria de tôda a gente.

Que nunca o nosso aborrecimento ou mau humor estraguem o prazer dos outros. Que nunca o egoismo nos feche em nós mesmas ou o orgulho nos torne inacessiveis.

A nossa alegria deve ser acolhedora e comunicativa.

Se passarmos as férias em familia, vivamos felizes na intimidade dos nossos.

Se tomarmos parte nas «Colónias de férias» da M. P. F. levemos para lá espirito de familia.

É um grupo de irmãs que na mesma casa se vai juntar.

Que cada uma pense nas outras, esquecendo-se de si mesma.

Certos defeitos estragam a vida em comum; certas qualidades tornam-na deliciosa.

Evitemos esses defeitos. Pratiquemos essas qualidades.

Sejamos condescendentes e amáveis. Não queiramos impôr a nossa vontade e os nossos gôstos. Se alguma coisa nos contrariar, não nos fiquemos a murmurar e com cara de entêrro! Não sejamos desmancha-prazeres.

Sejamos optimistas. Os óculos negros que usamos por causa do sol, que êles não nos façam ver tudo escuro...

Porque uma núvem passa pelo céu, não profetizemos uma trovoada! Porque uma dificuldade surgiu, não agoiremos só massadas! Porque demos um espirro, não nos vejamos às portas da morte!

E sejamos práticas e simples. Procuremos tirar bom partido de tudo: dos dias de sol e dos dias de chuva, do isolamento e da convivência, dos bons e maus momentos da vida.

Saibamos contentar-nos com pouco, na casa, no vestuário e nos divertimentos. Dispensemos com alegria tudo quanto se pode dispensar.

No lugar em que nos encontramos não existem casinos nem campos de jogos?... Saibamos passar sem essas distracções elegantes. Pode-se cantar e dançar mesmo sem jazz-band e antes do golf e do tennis estarem em voga já se fazia desporto.

Não temos vestidos para variar todos os dias ou três vezes no dia?! Nós não somos manequins de passagem de modêlos: somos a Mocidade a quem um simples vestido de chita parece bem...

A casa é pequena e desconfortável? É grande o céu que nos cobre, cantam para nós os pássaros, correm para nosso regalo os rios e a terra oferece-nos flores!

Foto M. Rama da Silva

A MELHOR LEITURA *de* FÉRIAS

No grande relógio do tempo soou finalmente a hora bendita das férias... Férias... E a recordação dos últimos dias vividos na faina intensa dos exames, numa ânsia enorme de vencer que nos dominou e absorveu, desaparece já num horizonte longínquo e irreal.

Sonhamos agora com os novos panoramas, com uma vida diferente, onde o toque da sineta chamando para a aula não virá ferir os nossos ouvidos nem cruzaremos a cada passo o vulto familiar das colegas.

Vamos, enfim, partir... Do sótão, onde há tantos meses fôra arrumada, descemos já a mala de viagem, companheira inseparável das nossas férias anuais. E no momento em que começamos a preparar a nossa bagagem, é natural que cada uma pregunte a si mesma o que há-de levar consigo para ler.

Entre os prazeres que as nossas férias podem proporcionar-nos, um dos maiores é, sem dúvida, o da leitura.

Dos livros podem vir-nos inapreciáveis tesouros; para isso é necessário que saibamos escolhê-los, tendo em conta a nossa maneira de ser, o nosso *eu* psicológico, a nossa idade, a nossa cultura.

Assim como um acumulador guarda em si uma carga eléctrica que depois há-de expandir-se em energia, em calor, em luz, assim um livro encerra, no mistério das suas fôlhas, potências desconhecidas e ignoradas, que irão produzir em quem lê as mais diversas e inesperadas reacções. Perante o mesmo excitante, cada um reagirá de maneira diferente, cada inteligência vibrará a seu modo, cada sensibilidade sofrerá a sua modificação. Um livro pode ser objectivamente indiferente ou até mesmo bom e não servir para tôda a gente. Mas, se é difícil dizer qual é o livro bom, o livro que se deve ler e que se adapta a cada personalidade, a cada carácter, já é muito mais fácil dizer qual é o livro mau, aquele que sem piedade se deve banir.

Não vale a pena falar nos livros puramente doutrinários em que sem rebuço se atacavam os antigos, sólidos princípios, que nos ensinaram a amar e até aqui têm orientado a nossa vida. Êsses, poucas vezes aparecem nas estantes das raparigas. Mas muitas vezes essas mesmas doutrinas aparecem mascaradas, vestidas de roupagens brilhantes e sedutoras, que atraem e deslumbram as imaginações desprevenidas. Escondida na beleza da forma, defendida pelo falso princípio de que «a arte e a moral são independentes» lá surge a idéia falsa, dissolvente, perversa que lentamente vai destilando nas almas o seu veneno subtil.

Pensa-se, pensam em geral as raparigas que se pode ler tudo, ou antes, que para se ser moderno «à la page» século XX, é necessário ler tudo. Por isso lê-se tudo, bom e mau, útil e frívolo. Nas mãos de muitas raparigas, anda a literatura mais ôca, mais fútil que a imaginação gasta de romancistas baratos pode conceder e realizar. Nesses livros, não encontramos nem uma idéia elevada nem a expressão de um sentimento nobre, nem o desenho firme e justo de um carácter. Mas em cada página, os êrros de observação e de psicologia misturam-se com os êrros de gramática. A juventude, no entanto, lê-os e é sôbre êles que decalca as suas aspirações, é por êles que avalia as realidades da vida.

Mas, qual será então a melhor leitura de férias?

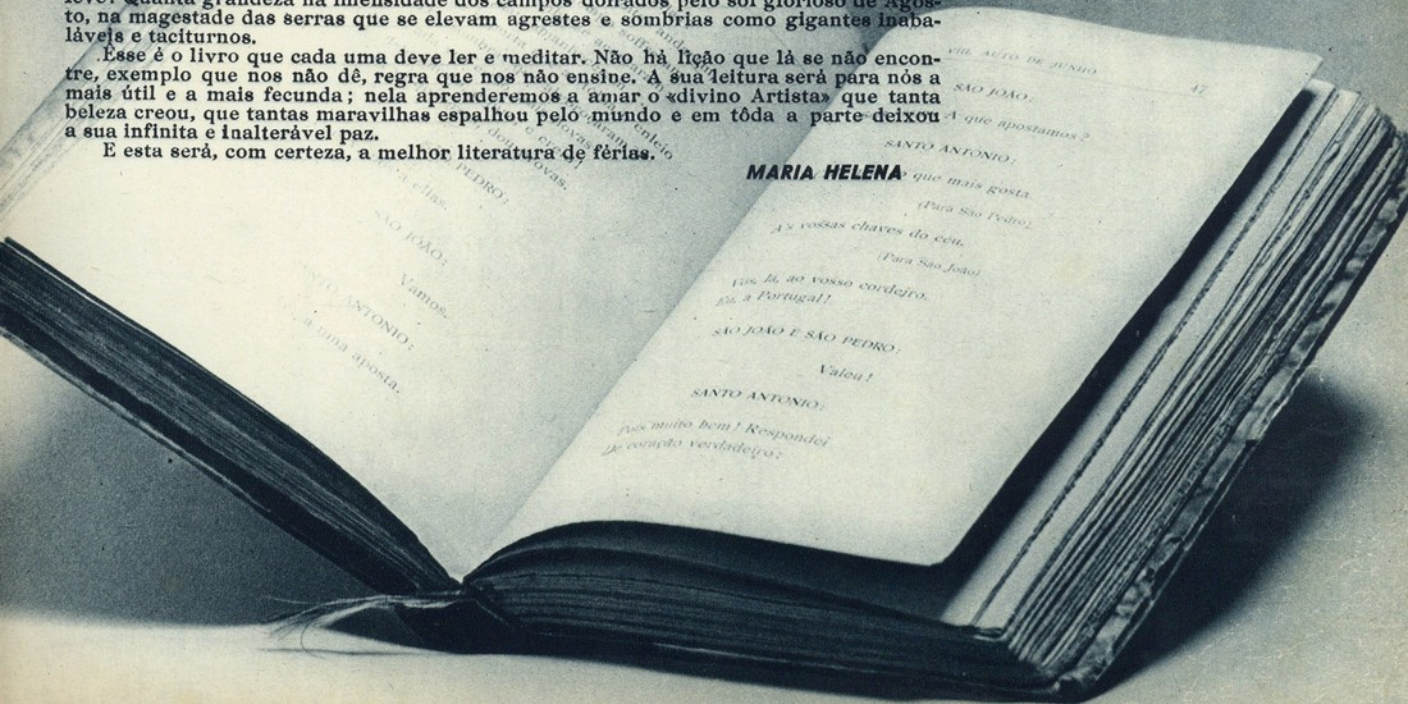
Postos de parte os livros que são nitidamente maus, que atacam abertamente ou com hipocrisia as velhas idéias de moral, de justiça, de dever e os que desorientam e perturbam a nossa imaginação de raparigas, fica-nos ainda uma riqueza imensa de que sem escrúpulos nem receio podemos aproveitar-nos.

A melhor leitura será aquela que puzer no fundo de nós mesmas alguma coisa que nos eleve, nos dignifique, nos enobreça, aquela que sendo alimento para a nossa inteligência, nos não deixar no fim vazias e insatisfeitas.

Mas em férias, quando um horizonte novo se desenrola ante os nossos olhos, é bom que de vez em quando ponhamos de lado os livros escritos pelos homens, para folhear vagarosamente o livro maravilhoso da natureza, escrito pelo divino Autor de tôdas as coisas. Quânta poesia no céu infinito esmaltado de jóias brilhantes, no murmúrio da água a borbulhar nas nascentes, nas velas brancas e lindas que o mar baloiça ao de leve! Quanta grandeza na imensidade dos campos doirados pelo sol glorioso de Agôsto, na magestade das serras que se elevam agrestes e sombrias como gigantes inabaláveis e taciturnos.

Êsse é o livro que cada uma deve ler e meditar. Não há lição que lá se não encontre, exemplo que nos não dê, regra que nos não ensine. A sua leitura será para nós a mais útil e a mais fecunda; nela aprenderemos a amar o «divino Artista» que tanta beleza creou, que tantas maravilhas espalhou pelo mundo e em tôda a parte deixou a sua infinita e inalterável paz.

E esta será, com certeza, a melhor literatura de férias.

MARIA HELENA

EM CIMA: Exames de Chefes de Bandeira. «Serviços domésticos»: pondo a mêsa para o jantar
EM BAIXO: Exames de Chefes de Bandeira. «Culinária»: cosinheiras activas preparam o jantar do encerramento dos exames

Exames de Chefes de Quina: prova escrita de formação moral e nacionalista

Ementa do jantar de encerramento dos exames das Chefes de Bandeira

EXAMES DE

Graduadas

As Escolas de Graduadas da M. P. F. não são apenas um tirocínio de exercícios para Chefes. São verdadeiras Escolas de formação.

Sem dúvida, a Educação Física e as Actividades de Centro têm o seu lugar no programa. A Graduada é uma Chefe, precisa de estar apta a desempenhar as suas futuras funções.

Mas ser graduada não è só comandar em formações ou colaborar na actividade dos Centros; ser Graduada é ser *Dirigente*, no largo sentido da palavra.

Porisso as Escolas de Graduadas levam mais longe a sua formação: as alunas (excepto as futuras Chefes de quina que têm só 2 provas: Formação moral e Nacionalista e Educação física) frequentam aulas de formação moral e nacionalista, canto coral, economia doméstica e culinária, higiene e 1.os socorros.

As Escolas de Graduadas da M. P. F. não são uma simples exigência do regulamento, um curso que é preciso frequentar, mas em que todas as alunas contam antecipadamente com a sua aprovação.

Não! Nas Escolas de Graduadas, onde se formam e escolhem as *elites* da «Mocidade», trabalha-se com seriedade e o julgamento do Juri dos exames é consciencioso. As classificações provam-no bem.

CHEFES DE QUINA — Apresentaram-se a exame na Sub-Delegacia de Lisboa, depois de terem frequentado o curso nos respectivos Centros, 138 filiadas.

Dessas, foram consideradas excepcionalmente aptas 4; muito aptas 22; aptas 85; excluidas 36.

Os cursos de Chefes de Castelo, de Grupo e de Bandeira, organizados pela Delegacia provincial da Extremadura, funcionaram de Novembro de 1940 a Abril de 1941. Os exames realisaram-se em Maio.

CHEFES DE CASTELO — Concorreram 68 filiadas e desistiram 3.

A Escola funcionou 2 vezes por semana, às 4.as feiras e sábados, sendo as aulas de culinária e puericultura diárias.

Não foram admitidas 20 filiadas a exame, por decisão da Directora e Professores da Escola que apreciaram a freqüência e aproveitamento das alunas.

Foram plenamente aprovadas com direito a acesso a graduação superior 8 graduadas; plenamente aprovadas 17; terão de repetir algumas disciplinas 6 filiadas; não foram aprovadas 13; faltou 1.

CHEFES DE GRUPO — Concorreram 23 graduadas e desistiram 2.

A Escola funcionou uma vez por semana, aos sábados, sendo as aulas de culinária ás 2.as 3.as e 4.as feiras de 15 em 15 dias.

Não foi admitida a exame uma Graduada. Plenamente aprovadas com direito a acesso à graduação superior 13; plenamente aprovadas 7..

CHEFES DE BANDEIRA — Concorreram 25 graduadas e desistiram 4.

A Escola funcionou com o mesmo horário da Escola de Chefes de Grupo.

Plenamente aprovadas com direito a acesso à graduação superior 15; plenamente aprovadas 1; a repetir algumas disciplinas 1; não compareceram no exame 1.

Os exames das Chefes de Bandeira concluiram com um jantar cozinhado pelas Graduadas e por elas servido aos seus convidados: Comissária Nacional da M. P. F., Delegada Provincial e Sub-Delegada, membros do Júri, várias Dirigentes e representantes da Imprensa.

O jantar, que todos acharam magnífico e servido a primor, também foi... *plenamente aprovado!*

Exames de Chefes de Bandeira. «*Puericultura*»: um bébé guloso e feliz toma o seu biberon, que lhe dá carinhosamente uma graduada

Exames de Chefes de Bandeira. «*Socorros a doentes*»: um penso numa ferida da palma da mão... que não faz doer!

Exames de Chefes de Quina. *Prova prática*: marcha em continencia

MOCIDADE Portuguesa Feminina — quando ouvimos êste nome, surge, irresistivelmente, deante de nós, a figura airosa e decidida de uma rapariga de cabeça bem levantada, de andar elegante de passo firme e leve: corpo cheio de vida, olhar cheio de sol. E imaginamo-la generosa, alegre, franca e boa. Natural na sua maneira de tratar com os outros, prestável e dedicada: um perfeito equilíbrio do físico e do moral.

E vemos, então. nessa rapariga, a futura Mãi de filhos sãos — braços fortes que se não cansam fàcilmente. Vemos a educadora de almas grandes e nobres, de caracteres firmes e seguros que hão-de enfrentar a vida com confiança. E como tudo isso exige um grande esfôrço que a mulher deve estar apta a suportar, ela precisa de saúde que é fôrça dentro de nós, uma ajuda preciosa para o cumprimento da sua missão.

Para as próprias qualidades morais, a saúde física tem muita importância porque se há almas excepcionais capazes de vencer os obstáculos causados por um organismo doente, para a maior parte êsses obstáculos impedem o equilíbrio moral.

Quantas vezes, a doença produz a impaciência, o mau humor, e se há defeitos que nós não vemos nessa rapariga da Mocidade que nos serve de modêlo são precisamente êsses. — Como se haviam de admitir em quem tem de lidar com crianças?

Ao falar-vos, «portanto, do que nós queremos que as nossas raparigas sejam», tenho de dizer que as queremos sãs.

A saúde é o equilíbrio do nosso organismo e êsse equilíbrio só o podemos conseguir com uma vida natural. O ar livre, a luz, o exercício, a água pura, a alimentação simples, o deitar e levantar cêdo valem muito mais do que todos os remédios. E vale também muito para a saúde a nossa atitude na vida, equilibrada e calma, a nossa compreensão e simpatia por tudo o que nos rodeia.

Nós fazemos parte da natureza. Devemos, por isso, sentir a harmonia que há entre ela e nós. Faz-nos bem o contacto com ela, com a sua vida. O seu desabrochar faz-nos desabrochar. A sua grande paz entra em nós.

Nós precisamos de ar, de luz, de espaço e de movimento. Andar, correr, nadar, todos os exercícios naturais são úteis e necessários. Os jogos, também, desde que sejam feitos naturalmente e se compreenda o espírito em que devem ser encarados; dessa maneira, são um grande elemento de educação. Assim, devemos jogar o melhor que podemos, esforçando-nos por ganhar; mas devemos saber aceitar uma possível derrota com calma e com espírito de justiça. Com calma, porque jogamos pelo gôsto de jogar, pelo gôsto do exercício, Com espírito de justiça, porque entendemos que a vitória deve ser para quem melhor jogou.

Mas todo o exercício que se torna excessivo, porque não é feito pelo gôsto do movimento mas pela ânsia de uma vitória a todo o custo, pela conquista de um prémio que se deseja ou, simplesmente, para fazer figura, não é útil mas prejudicial. Pode causar o esgotamento físico em vez de dar saúde. E, também, em lugar de promover em nós o equilíbrio do espírito, pode causar vaidades, invejas, despeitos — criar um ambiente exactamente contrário àquele em que nós queremos que as nossas raparigas vivam, brinquem e joguem: ambiente de alegria, de confiança, de vida, em que se possa desenvolver o espírito de lealdade, a saúde, o entusiasmo.

Hilda R. N. d'Almeida Corrêa de Barros

Corpo cheio de vida, olhar cheio de sol...

Jogos ao ar livre

papoilas na seara...

QUE agradável é ter férias e poder passar as férias à Beira-Mar!

Se me fôsse dado inquirir as preferencias das raparigas portuguesas, seguramente verificaria que a sua quási totalidade pensa assim.

Passam os anos... Sôbre novos e velhos a praia continua a exercer o mesmo encantamento, a mesma fascinação de quando eramos meninos!

...E' a imensidade do oceano, sempre diferente no dobrar de cada onda e tão lindo, que até o próprio céu, para se confundir com êle, se vai curvando, curvando, até o encontrar na linha do horizonte!

...E' a epopeia da luz, nos seus múltiplos reverberos que tudo embelezam e valorizam, emprestando explendor e vida aos próprios seres inanimados!

...E' a areia doirada, tão doirada como não conheço outra igual. Os seus inúmeros grãos, que o sol transforma em montões de pedrarias, prestaram-se outrora às nossas mais fantásticas brincadeiras; foi ela a matéria prima das nossas primeiras modelações; nela escrevemos os caracteres incertos das nossas primeiras letras; nela soletramos as primeiras silabas...

Mais tarde, foi ainda sentadas na areia que, em Comunhão com a Natureza, entrámos profundamente em nós próprias e sonhando coisas boas e lindas, na paz e alegria da nossa alma, fizemos a primeira meditação e louvámos a Deus por tudo quanto fez para nós, para nós que nada somos e tão pouco o merecemos:

«Muitas vezes fico a pensar:
«o que sou eu... afinal?
«Um grão de areia no mar
«um só grão dum areal. (1)

. . .

A praia é igual para todos... *dá-se* igualmente a todos nós!

Há no entanto quem passe o verão na praia, de olhos vendados para as suas belezas, de ouvidos cerrados, receando talvez que o cantar das ondas lhes acorde o remorso de apenas terem procurado a praia como o «meio» *onde* podem viver — se assim podemos chamar — à vida efémera de um turbilhão mundano, que arrasta fortes e fracos, cansando e depauperando uns, vencendo e aniquilando outros.

Raparigas da M. P. F. tais férias, embora muitas as qualifiquem de *«estupendas»* são indignas de vós; é preciso riscá-las, aboli-las por completo.

A vida é pertença de Deus.

Contribuir, seja sob que forma fôr, para a afastar do seu ritmo normal, ou não procurar colocá-la em condições de atingir o máximo da sua plenitude é falta grave, para com o Criador e para com a criatura; nesta, para com o corpo e para com a alma, visto na pessoa humana as inter-relações do espirito e da matéria serem tais que, mùtuamente, neles tudo se reflete.

As nossas raparigas, ao prepararem as suas férias, devem ter consciência destas verdades...

Oxalá possam ser «superiores» à futilidade de certas praias e «cêdo» comecem a preocupar-se com o modo como hão-de organizar esses dias de repouso, que saldarão, com «super havit», as perdas de energia resultantes de um ano de trabalho.

Para que o seu rendimento seja máximo, estudai bem o modo como haveis de aproveitar o passeio maravilhoso onde ireis, não em busca «só de prazeres», mas especialmente para obter um acréscimo de *saúde* fisica, sem que, entretanto, pelo vosso porte, pelo vosso traje ou atitudes nêle se comprometa, mesmo *«ao de leve»* a vossa *saúde* moral.

Quando se vai para férias leva-se sempre na «bagagem» um carregamento de projectos, projectos que de pouco ou nada vos servirão se não tiverem por companheiro o propósito de os «viver» e integrar num plano de vida, orientado e coerente com as necessidades de cada uma, com a sua idade e ocupação.

Em primeiro lugar marcai nele o tempo destinado a completar a vossa formação pessoal, o tempo que, em cada dia, pertencerá à vida do espirito, que então melhor pode intensificar-se; reservai horas suficientes para o vosso repoiso, para as vossas curas e só depois pensai nos divertimentos, que também devem ocupar legitimamente o seu lugar num programa de férias.

Delineado êste, fazei reservas de boa vontade e de coragem.

Coragem para reagir e sem covardia dizer... *«não»*...

— *«Não»* quando vos convidarem a trocar as belas tardes passadas na praia para assistir, ou comparticipar, nas exibições da piscina.

— *«Não»* aos raillyes, aos chás mah-yong, que ameúdo roubam o tempo destinado aos passeios higiénicos, aos jogos e aos desportos.

— *«Não»* a todas as fantasias de vestuário e adornos que a moda impõe, num desprezo absoluto pelo «mal» que «até» fisicamente vos possam causar, assim como impõe não menos criminosamente trocar o sono pelas noites do casino ou, depois de um dia «cheio» e, sob que tempo fôr, passear, à noite, nos arruados de terra, emquanto a música local toca e em conversas sem elevação a critica vai maldizendo da «vida de cada um».

O nevoeiro, o frio, o risco da saúde não contam: — é preciso mostrar o penteado, — o vestido, — fazer como as «outras» — *Servir,* — ser escravas do «Bom tom»!

Mas... voltemos atrás... Pensemos nos livros interessantes e úteis, que se hão-de ler; nos trabalhinhos femininos que se hão-de executar, em tudo que deverá conter a mala de uma rapariga, a quem o seu médico permitiu ou aconselhou, a estadia de uns dias na praia.

Como o tempo passará depressa!

E' preciso «gozar» de «tudo» aproveitar de «tudo», e, para isso, pôr em prática «tudo» quanto vos foi ensinado durante o ano... os preciosos conselhos das vossas «chefes» e das vossas instrutoras... Respigai aqui e acolá os conhecimentos adquiridos; utilizai-os no vosso «caso», avivando especialmente a lembrança do que vos foi dito sôbre:

— *O ar* fresco e iodado, que vos há-de ajudar na defesa contra a investida dos agentes microbianos, sempre alerta, para atacar, os que têem as suas resistências fisicas deminuidas, os que habitam os grandes centros urbanos.

— *O banho* onde aquelas a quem êle fôr permitido irão tonificar-se e donde sairão mais fortes, mais enérgicas, mais «duras» para a vida.

E' tão agradável tomar banho, «furar» as ondas... nadar. A natação é um exercicio completo e, como tal, higiénico, estético e utilitário. Em proveito próprio e dos outros todos deveriam aprendê-lo. Para tomar banho e nadar bem não é necessário que as raparigas se «dispam», sem pudor, como tantas fazem usando fatos que os bons costumes condenam.

E' preciso sim que, individualmente, cada filiada da M. P. F. saiba «vestir-se» para o mar e seus desportos e, sem respeitos humanos, seja na praia a afirmação viva de que a moral, a beleza, a elegância e a higiene nunca fôram incompatíveis.

— *O Sol* cuja benéfica acção não é isenta de perigos, pelas queimaduras que produz e contra as quais o próprio organismo tenta defender-se e proteger os seus tecidos, revestindo-se com uma camada mais espessa de pigmento.

As raparigas de hoje gostam de se «queimar», mas que feio é vê-las com o corpo semeado de «sardas» de papulas, por vezes até de úlceras, resultantes de uma prolongada exposição aos raios solares e que horriveis cicatrizes delas podem advir, cancros até, ou ainda quanta doença latente a helioterápia desregrada pode despertar!

A propósito: é preciso não esquecer os óculos de vidro «fumado» sem os quais não se deve aplicar a vista na luz «crua» das nossas praias.

— *Os desportos:* remo, ring, e outros aconselháveis, ou que a «moda» impõe, haja ou não aptidão para êles e dos quais as filiadas devem pensar o mesmo que todos os desportos: sob o ponto de vista «utilidade pessoal» são sempre inferiores à ginástica, quando bem conduzida — porque o desporto visa a competição e, como tal pretende um esfôrço máximo, não proporcionado (como sucede na ginástica), a um desenvolvimento uniforme de todo o corpo, mas apenas ao de determinado número de grupos musculares.

Todas as precauções jàmais serão *excessivas* para quem os deseja praticar, mesmo sem ser *em excesso!*

— *A ginástica:* deve ter o seu lugar num programa de férias. Se durante o trabalho tem para as filiadas o sabor de um agradável recreio, em férias será também uma salutar e vantajosa diversão quando escolhida por forma a mobilizar, de preferência, os grupos musculares que habitualmente ficam inactivos, durante a vida quotidiana.

— *O repoiso:* é preciso pensar *a sério* no repoiso, observando nele as prescrições que por ventura, a cada um fôram especialmente feitas — repoiso digno, sem «moleza», repoiso que faz guerra às longas vigias, aos serões... — como os da cidade...

. . .

O programa vai-se enchendo... está *cheio,* mas as filiadas da M. P. F., devem gostar do tempo sempre *cheio* de coisas boas, interessantes e úteis.

Saber «encher» proveitosamente o tempo, como na *Mocidade* vos ensinam, é uma grande ciência, tão grande e que dá tanta paz e bem estar a alma, tanta alegria, que só por si já era suficiente para que *à Mocidade* devêsseis muito, se por vós mais nada ela houvesse feito.

Maria Luísa

(1) Luisa de Vilhena — jovem-poetisa que já era "Alguém", quando Deus prematuramente a chamou a si.

PAGINA DAS LUSITAS

Por MARIA PAULA DE AZEVEDO

MARIA DA GRAÇA NO CAMPO

Um grande grupo de crianças, entre os sete e os quatorze anos, brincava no jardim; com gritos e risos que ecoaram alegremente no ar, naquele dia de Outubro lindo e soalheiro como poucos.

AUGUSTO — Agora vamos todos descansar!

CHICO — Ninguém está cansado; continuamos com as escondidas!

MARIA DA GRAÇA *(deixando-se cair na relva)* — Descansar!

OUTROS *(imitando-a)* — Descansar! Descansar! *(e no lindo relvado cairam grandes e pequenos como um enorme ramo de flores animadas.*

ALICE — Que tarde esplêndida! Nunca me diverti tanto na minha vida!

MARIA DA LUZ *(rindo)* — E' o que ela diz sempre que vimos aos Limoeiros!

ALICE — Deixá-lo! Digo a mesma coisa porque sinto a mesma coisa, pronto.

MARIA DOMINGAS — Onde a gente mais se diverte é sempre nos Limoeiros, isso é.

MARIA JOANA *(desconsolada)* — O peor é que os tios vão sair de cá...

MARIA DA GRAÇA — Ora, a Freixèda também é uma quinta e vocês hão-de lá ir todos.

AUGUSTO — E' tão longe para lá irem...

CHICO — De carro chega-se lá em menos de duas horas.

MARIA DA LUZ — E quem não tem carro como nós?

ANA RITA — Vai na camionette.

MARIA DA GRAÇA — E há camionettes que passam pertissimo da nossa casa.

ANA RITA — Oh Graça, tu não tens pena de ires viver para o campo?

MARIA DA GRAÇA *(pensativa)* — Umas vezes tenho, outras não... Há-de haver dias tristes de chuva, de trovoada, de frio...

ALICE *(triste)* — Ai os Limoeiros...

MARIA DOMINGAS — E vais estar sempre sòzinha com os manos...

MARIA DA GRAÇA — Os manos?! Êsses ficam no colégio interno. Mas há duas familias conhecidas perto da Freixeda.

ANA RITA — Conta lá quem são.

MARIA DA GRAÇA — E' a família Castelo Branco, que até são ainda nossos parentes e moram numa quinta pegada à nossa, e os Sarmentos que vivem na vila.

ALICE — E têm filhos? E são já grandes?

MARIA DA GRAÇA — Dos primos Castel Brancos sò sei que têm duas filhas e um filho. Os outros, coitados, são muito tristes: o mais velho dos rapazes tem treze anos ou quatorze, e cegou num desastre de automóvel!

TODOS — Coitado!

MARIA DA GRAÇA — Até já foram com êle a Fátima a ver se se cura; mas por ora não se curou. São muitos rapazes e já não têm mãi.

A voz longinqua de D. Francisca, mãi de Maria da Graça, Augusto e Chico, chamou o grupo alegre para o lanche; e lá foram todos a correr, cheios de apetite, fazer honra às fatias de pão saloio com manteiga, aos scones quentinhos feitos pela boa Miss Johnson, e ao enorme pão de ló de Alfazeirão de que todos tanto gostavam.

II

Estavam na Freixeda havia já dois meses. O frio naquela manhã de Dezembro, era enorme! A geada cobria os campos como um vidro transparente, e no grande tanque onde os gansos costumavam banhar-se, esparrinhando a água em volta do rebordo de pedra, passeavam agora os animais como sôbre um espelho, com ares de espanto e de incompreensão.

Maria da Graça levantou-se depressa, correu e, bem embrulhada no seu casacão branco de fôfa lã dos Pirinéus, um capuz igual na cabeça, as mãos enfiadas nos largos bolsos, saiu de casa. O ar frio picava-lhe a cara, gelava-lhe o nariz, essa famosa *batata* que todos troçavam na familia e que constituia, quasi, um desgôsto para ela! A alegria que sentia em si neste momento fazia-a rir, enquanto corria pela larga alameda de plátanos.

Porque estava tão contente? Ela própria não saberia explicá-lo. A beleza do dia, com o sol matutino a brilhar sôbre os relvados, o ar frio e sêco, a corrida louca do *Gigante*, à frente dela, o vôo alegre dum enorme bando de pombos sôbre a sua cabeça, tudo lhe dava prazer e a fazia sentir-se plenamente feliz.

— Olá, Maria da Graça! — gritou uma voz alegre, que parecia vir do céu.

MARIA DA GRAÇA *(parando e levantando os olhos, sem ver ninguém)* — Onde estás tu, João José?

JOÃO JOSÉ *(do alto dum plátano)* — Vem ter comigo cá acima!

Mas Maria da Graça, embora se sentisse capaz da proeza, abanou a cabeça com desconsôlo.

MARIA DA GRAÇA — A Mãe não quer que eu trepe às árvores.

JOÃO JOSÉ — Então deixa lá, eu vou ter contigo—e, ágil como um esquilo, João José desceu rapidamente da árvore.

JOÃO JOSÉ — Para onde ias tu a correr e a rir?

MARIA DA GRAÇA — Olha, João José, nem sei porque ria nem sei para onde vou!

JOÃO JOSÉ — Então vamos ver quem chega primeiro ao largo do cedro, queres?

Desataram os dois a correr quanto podiam. E apesar de João José ter mais dois anos do que Maria da Graça, foi ela quem primeiro se deixou cair junto ao cedro enorme que dera o nome àquele largo, circundado, aliás, por uma mata de lindos cedros do Líbano.

JOÃO JOSÉ *(sentado no chão)* — Diz lá, Graça, já gostas da Freixeda? Ou ainda tens saudades dos Limoeiros?

MARIA DA GRAÇA — Quando cá cheguei vinha cheia de saudades dos primos, das minhas amigas, da minha Miss Johnson, das lições de piano, do jardim...

JOÃO JOSÉ *(casmurro)* — Das «matinées» de cinema...

MARIA DA GRAÇA *(espevitada)* — Pois também, sim senhor.

JOÃO JOSÉ — E agora?

MARIA DA GRAÇA — Agora?? Olha, já gosto do «Gigante», dos gansos, dos plátanos, dos cedros...

JOÃO JOSÉ *(com entusiasmo)* — Eu adoro a Freixeda! E a minha pena é não estar cá sempre. Hoje mesmo fugi ao Sr. Abade para vir para cá!

MARIA DA GRAÇA *(indignada)* — Fizeste mal, João José; coitado do Sr. Abade!

JOÃO JOSÉ *(rindo)* — Não tenhas dó dele, Graça: deixei-lhe um bilhetinho a pedir que me desculpasse eu chegar mais tarde à lição, porque ia ver uma mulherzinha doente à Freixeda!

MARIA DA GRAÇA *(zangada)* — Que mentira foi essa, João José?

JOÃO JOSÉ — Mentira nenhuma, minha menina! Fui direito como um fuso a casa da caseira velha que está, como tu bem sabes, paralítica há anos. E levei-lhe 5 tostões do meu mealheiro.

MARIA DA GRAÇA — Pois sim, mas...

JOÃO JOSÉ — E como não disse ao meu rico Abade o que faria depois, trepei para o plátano, onde tenho o meu poiso arranjado, e ali me deixei ficar até que te vi vir a correr e a rir como uma patetinha!

MARIA DA GRAÇA *(rindo)* — Safa-te, maroto, que nem por isso deixaste de ser um pouco intrujão com o Sr. Abade!

JOÃO JOSÉ — Chego lá a casa num pulo! — E João José depressa desapareceu por traz dos cedros, correndo a bom correr.

(Continua)

Charadas

Numa só nota de música — 1
Eu escrevi uma lista — 1
Ao longe, através do mar,
Logo a luz me dá na vista...

Aqui está a filha da minha filha 1 e 2
Com ela vou escrevendo
O que tu mesmo estás lendo...

Uma nota numa silaba
Outra nota quási igual
Aqui tenho uma canção
Bem filha de Portugal.

ADIVINHAS

Não fui creada por Deus
Mas sim por mãos femininas:
Umas pobres, outras ricas,
Quer senhoras, quer meninas.

Bem agradável me torno
Quando querem encostar-se,
Ou na cama, ou na sala
Gostam de refastelar-se!

Eu não sou muito precisa
E podem viver sem mim,
Mas se lhes pregunto: querem-me?
Respondem logo que sim!

....

Sei reflectir mas não penso
E as toleimas alimento...
Quantas creaturas feias
Me chamam o seu tormento!

A Lusita nunca deve:

- ... *aproximar-se das pessoas* azêdas *ou mal humoradas: sofrem dum mal contagioso!*
- ... *desperdiçar os dons que Deus lhe deu: aproveite-os bem em benefício dos outros e no seu!*
- ... *esquecer que o asseio do corpo contribue também para a alegria da alma!*
- ... *fazer* batota *em qualquer jôgo!*
- ... *deixar de dizer a verdade,* tôda *a verdade.*
- ... *troçar as suas companheiras.*
- ... *esquecer que* bem servir a Pátria *é cumprir todos os seus deveres.*

....

CORRESPONDÊNCIA

Queridas Lusitas

Mais uma vez a boa e querida **Vera Maria** se lembrou das criancinhas pobres: e para que tivessem amendoas na Páscoa, mandou 30 lencinhos a embrulhar essas apreciadissimas amendoas às crianças da Creche Pedro Folque!

Bem haja a encantadora amiguinha, que tanta vez pensa em espalhar alegria...

....

Ver solução das Charadas e Adivinhas na última página

CARTA ÀS LUSITAS

Férias! Férias! Que palavra mágica esta, queridas amiguinhas! E como sôa agradàvelmente aos vossos ouvidos de tôdas... As estudiosas *pensam, talvez:*

— Vou aproveitar as férias para estudar mais e melhor — As mandrionas, *(espero que sejam poucas ou quási nenhumas) dizem de si para si:*

— Que delícia, passar dias e dias sem estudar! — E talvez haja algumas, nem muito estudiosas, nem muito mandrionas, que digam:

— Nem mandriar, nem cansar... — Mas destas três opiniões nenhuma me parece a boa, *queridas Lusitas. Evidentemente as férias foram inventadas para que a vossa vida escolar diminua de intensidade; e vivendo êsses meses sem um estudo aturado e constante talvez até melhor aproveitem os resultados do trabalho do inverno. Mas peço-lhes, queridinhas, que não deixem de* organizar *as horas dos seus dias; ou se, o não souberem fazer, peçam às vossas mãis, irmãs, ou mestras, que o façam. Tenham* todos *os dias: a hora do estudo, do trabalho de mãos, da leitura, da brincadeira, da correria, do passeio. E marquem a si mesmas uma* tarefa especial *para ter prompta no fim das férias: seja um determinado estudo, uma obrasinha literária, ou mesmo o ensino dalguma criancinha pobre, o enxoval dum recem-nascido, etc. Quando chegar o fim dessas abençoadas férias, que enorme, enormissimo prazer será o vosso ao ver que as aproveitaram o melhor possível! E podem, se quiserem, descrever nesta página, que é vossa,* qual foi o aproveitamento das vossas férias *êste ano. Quem sabe se haverá um prémio para a que melhor as tiver aproveitado?*

PIQUE-NIQUES PRAZER DE FÉRIAS

PÃO DE ITALIA

PÕE-SE, durante umas horas, ½ quilo de carne de porco, cortada aos bocados, em vinho branco, sal, pimenta, salsa e alho. Passa-se depois pela máquina, junta-se-lhe 2 gemas, 1 chávena de pão ralado e um pedaço de manteiga. Dá-se-lhe a forma dum rôlo e vai ao forno, embrulhado em pão ralado, a assar.

CROQUETTES DE LEITE

Derretem-se 4 colheres de sopa de farinha com 2 de manteiga, mexendo sempre ao lume até se misturarem bem. Vai-se depois deitando meio litro de leite a pouco e pouco, mexendo sempre, tira-se do lume e deita-se-lhe 2 ovos inteiros e 2 gemas. Volta ao lume a ferver. Depois tempera-se de sal, salsa picada, queijo parmesão ralado e noz moscada. Tendem-se depois da massa esfriar um pouco, com uma clara e pão ralado.

Querendo, pode-se misturar à massa miolos, camarão ou peixe.

EMPADINHAS DE GALINHA OU PEIXE

Sal, o preciso. Uma chávena de farinha, a que se mistura uma colher de fermento inglês; uma chávena de leite; uma colher de sopa de manteiga e 2 ovos. Junta-se o leite com as gemas e a manteiga, acrescenta-se-lhe a farinha e depois as claras em castelo. Deita-se nas forminhas, que devem ser untadas com manteiga, um pouco dessa massa, coloca-se o recheio (bocadinhos de galinha ou peixe já cozinhados) e acaba-se de encher de massa. Vão ao fôrno.

O LAR

AS refeições tomadas ao ar livre são um dos melhores prazeres das férias. Sem a preocupação de nos apressarmos para chegarmos a casa às horas das refeições, poderemos gosar plenamente o nosso dia.

E é tão agradável prolongar o prazer dum passeio, descansando a uma sombra acolhedora e nela refazendo as nossas fôrças com uma refeição simples, mas bem organizada e bem apresentada!

Uma mata, que bela sala de jantar! E que bom acampar na vizinhança dum rio em alegre companhia!

Há malas especiais que conteem tudo quanto é necessário para uma refeição no campo: louças, talheres, copos, caixas para transporte dos alimentos, etc. Até a mala se improvisa em mesa e dela saiem bancos para nos sentarmos!

Mas tanta comodidade não é necessária para que um *pique-nique* resulte agradável.

Uma toalha estendida no chão, serve muito bem de mesa e não faltarão pedras para nos sentarmos!

Nem todos podem possuir uma dessas malas — última palavra de confôrto para os *pique-niques* — onde tudo tem o seu lugar marcado; e então substitue-se a mala por um simples cêsto de verga.

Se pudermos dispor de 2 ou 3 caixas de aluminio, destas que se fecham hermèticamente, para nelas levarmos alguns alimentos já cozinhados, optimo! Se as não tivermos, também passaremos sem elas.

Um *pique-nique* só de alimentos sêcos, como sejam sandwiches, croquettes, fritos etc. Torna-se indigesto. Saberá bem uma salada de legumes, um prato de arroz, qualquer acompanhamento.

Se quisermos, poderemos até improvisar com uma pequena fogueira acesa entre duas pedras um lume de *camping*, e aí aquecer ou cozinhar qualquer prato: por exemplo, numa pescaria, fritar o peixe.

Para uma refeição no campo devemos escolher uma toalha e guardanapos sem pretenções de luxo. Mesmo de riscado, de cores vivas e alegres, serve.

A melhor louça é a inquebrável, mas, não a possuindo, a louça de todos os dias faz as mesmas vezes. O seu defeito é ser mais pesada e... quebrar-se!

A «mesa» enfeita-se com fruta e flores campestres espalhadas sôbre a toalha.

Os pratos frios devem ser bem combinados, variados na qualidade e modo de os cosinhar.

Nem tudo pastéis... nem tudo carnes assadas... nem tudo fritos...

Damos a seguir algumas receitas que poderão servir para um *pique-nique*.

Trabalhos de Mãos

Durante as férias pensemos na nossa distribuïção do Natal!

Em férias temos o tempo mais livre e nem todo êle se gasta em passeios e divertimentos.

Certas horas vazias, em que o aborrecimento espreita, poderemos ocupá-las utilmente e agradàvelmente sem prejudicar o nosso descanso.

Trabalhar em malhas é um prazer e quási que não interrompe a nossa legitima preguiça *durante as férias.*

As agulhas do tricot *fazem boa companhia e o trabalho adeanta sem quási darmos por isso.*

Mesmo a conversar se pode ir trabalhando e emquanto o espirito está distraido, o coração está contente.

E' tão bom trabalhar para os pobrezinhos!

COLABORAÇÃO DAS FILIADAS

EXCURSÃO DA "MOCIDADE UNIVERSITÁRIA" À LAGOA AZUL

Chegou enfim o dia 26 de Abril. Tinha sido, êsse, o dia fixado para a nossa Excursão à «Lagoa Azul». Pode pois calcular-se a ansiedade com que o esperávamos. Essa perspectiva de um dia passado ao ar livre, em contacto com a natureza, em tréguas com os «pontos», os Exames e as chamadas, agradava-nos profundamente.

O peor é que há sempre um «mas» nestas realizações... E neste caso, o nosso «mas», foi o dia amanhecer tristonho, de céu nublado e ameaças de chuva... A ansiedade aumentou. Cada uma de nós, olhava impaciente e inquieta, as nuvens acumuladas no céu, como se o calor do nosso entusiasmo, as pudesse dissipar...

A hora da partida fôra fixada para as 15 horas. Mas, com as contagens, arrumações, despedidas, etc. estavam já próximas as 16, quando, em duas camionetas, partimos do Liceu Maria Amália. Acompanhavam-nos a nossa Directora de Centro, Sr.ª D. Maria Tereza Navarro e a Sr.ª D. Beatriz Rebelo.

O tempo melhorara e o sol, embora um pouco a mêdo, prometia emprestar ao nosso passeio a sua nota alegre...

Entretanto, nas camionetas, a alegria atingia o auge. Cantava-se sem cessar, numa desordem própria dos momentos felizes, desde a «Marcha da Mocidade» e da «Oração ao Sol» ao «J'attendrai» e à «Caninha Verde...»

Só parámos de cantar quando, já perto de Sintra, a paisagem, de uma beleza indiscritível, reclamou a nossa atenção e nos absorveu por completo.

De súbito, surge diante de nós, uma imensa toalha de água, transparente e azulada. A' sua volta, vegetação exuberante, flôres campestres de tôdas as qualidades e de tôdas as côres.

Tinhamos chegado: ali estava a «Lagôa Azul» em tôda a sua beleza e atracção.

Mas o nosso entusiasmo não esfriara, a nossa curiosidade não estava saciada: tinhamos necessidade de movimento, ânsia de liberdade. Falaram-nos de um sitio aprazivel, entre rochedos, denominado «o penedo». Logo formámos intenção de o visitar.

Mas... — observaram — o caminho é áspero e perigoso. Para lá chegar é preciso andar muito...

Ah! Era isso mesmo que nós queriamos: andar e subir, subir sempre.

Pusemo-nos a caminho. E agora, sempre vos quero dizer que a jornada foi dura, dificil, por vezes muito dificil mesmo. Eram cardos e espinhos que se atravessavam no caminho, valados que era preciso transpôr, rochedos quási a pique que era necessário escalar.

Mas chegámos! E há lá alegria comparável à que sentimos quando nos encontrámos no ponto mais alto, naquêle que nos propuséramos atingir e dominámos com a vista essa paisagem imensa, êsse horizonte vastíssimo, que se desdobrava indefinidamente...

Estávamos cansadas, ofegantes, as mãos arranhadas, mas satisfeitas. Tinhamos conseguido o nosso fim, o mais que importava?

E, mentalmente, por associação de ideas, formulámos um desejo. Que nós, as raparigas da «Mocidade Universitária», saibamos dominar os espinhos da Vida, calcar aos pés os obstáculos, escalar as grandes montanhas... Que saibamos, enfim, prosseguir, sempre firmes a um Ideal traçado, para que depois, quando o atingirmos, possamos disfrutar a mesma sensação de hoje...

Foi ai, nesses rochedos ásperos, rudes mas acolhedores, que, no meio da mais expontânea alegria e camaradagem, decorreu a nossa merenda. Após esta, e um merecido repouso, iniciámos o regresso. Sim, agora a nossa alegria diminuira um pouco. Pensávamos, com saúdade, nessa tarde tão bem passada. Uma promessa nos veio consolar: a de que, dentro em breve, outro passeio se realizaria...

De novo na camioneta, num sincero adeus à encantadora Sintra, reatámos as nossas canções interrompidas...

• • •

Risonhos passeios da nossa mocidade... Passeios que marcam pela vida fora, que jàmais esquecem porque deixam atrás de si um perfume suave mas eterno que é o perfume da Saúdade!

HORTENSE CÉSAR, Filiada 211

AO PÔR DO SOL

O Sol vai declinando no poente
Deixando a Terra triste e desolada.
Das almas sai então suspiro ardente
Ao ver fugir no espaço a luz amada.

Recolhe a gente a casa, já cansada
De o dia ter passado a trabalhar
E ao longe ouve-se a voz distanciada
Dos sinos convidando p'ra rezar.

A noite envolve a Terra em sombra escura
E o velho tristemente então murmura:
— Passou-se mais um dia que não volta!...

Mas isto não vês tu, ó mocidade,
Nem crês até que possa ser verdade
Pois cruel ilusão te traz absorta!

Maria Rosa de Jesus Vieira — Centro n.º 2 — Ala n.º 1 — Província do Douro Litoral

SOLUÇÃO DAS CHARADAS E ADIVINHAS — Farol — Caneta — Fado — Almofada — Espelho